

Ö?renilmi? Çaresizlik Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). Ö?renilmi? Çaresizlik Ölçe?i. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=26695>

Özet

Ö?renilmi? Çaresizlik Ölçe?i (ÖÇÖ), bireylerin olumsuz ya?am olaylar? kar??s?nda geli?tirdikleri at?f stillerini ve bu stillerin yol açt??? çaresizlik alg?s?n? ölçmek üzere tasarlanm?? bir psikometrik araçtır. Bu ölçe?in Türkçe uyarlamas?, özellikle **depresyon** ve umutsuzluk modellerinin bütünle?tirilmesi ba?lam?nda kullan?lm??tır. Ölçek, bireyin kontrol edemedi?i durumlar kar??s?nda sergiledi?i pasif tepkileri ve bu durumun bili?sel bile?enlerini de?erlendirerek, **ö?renilmi? çaresizlik** teorisi çerçevesinde önemli bir gösterge sa?lamaktadır. Bu uyarlama çal??mas?, ölçe?in kültürel geçerlili?ini ve güvenilirli?ini Türk popülasyonunda test etmeyi amaçlam??tır.

Anahtar Kelimeler

Ö?renilmi? Çaresizlik, **At?f Stili**, Depresyon, Umutsuzluk, Psikometrik Ölçek, Uyarlama, Bili?sel Modeller.

Yazarlar

Ölçe?in orijinal yap?s?n?n geli?tiricileri Martin Seligman ve arkada?lar'dır. Türkçe uyarlamas?n? yapan yazar ise Dr. Mustafa Boysan'dır.

Amaç

Ö?renilmi? Çaresizlik Ölçe?i'nin temel amac?, bireylerin ya?ad?klar? kontrol kayb? deneyimlerini nas?l aç?klad?klar?n? (at?f stili) ve bu aç?klama biçimlerinin çaresizlik duygusu ile ne kadar ili?kili oldu?unu saptamaktır. Ölçek, özellikle psikolojik patolojiler, ba?ta olmak üzere **depresyon** ve anksiyete gibi durumlarla ili?kili olan olumsuz at?f e?ilimlerini nicel olarak ölçmeye hizmet eder. Ayr?ca, klinik ve akademik ara?t?rmalarda bili?sel terapi yakla??mlar?n?n etkinli?ini de?erlendirmede bir temel araç olarak kullan?lıdır.

Yap?

Ölçek, Martin Seligman'?n geli?tirdi?i **ö?renilmi? çaresizlik** teorisine dayanmaktadır. Bu yap?, bireyin olumsuz olaylar?n nedenlerini nas?l içselle?tirdi?ini (içsel/d??sal), bu nedenlerin zamanla de?i?ip de?i?meyece?ini (istikrarlı/istikrarsız) ve bu nedenlerin ya?am?n di?er alanlar?na yay?lıp yay?lmayaca??n? (küresel/özgül) de?erlendiren üç temel **at?f stili** boyutunu ölçer. Yüksek puanlar, bireyin olumsuz olaylar? kal?c?, ki?isel ve yayg?n nedenlere atfetme e?iliminde oldu?unu, dolay?s?yla çaresizlik durumunu "ö?rendi?ini" gösterir.

Geçerlik

Kaynak referansta ölçe?in geçerlik bilgileri do?rudan belirtilmemi? olsa da, Türkçe adaptasyon çal??mas? (Boysan, 2019) kapsam?nda geçerlik analizlerinin yap?ld??? varsay?lmaktadır. Bu analizler genellikle yap? geçerlili?ini (faktör analizi) ve ölçüt ba??ml? geçerlili?i içerir. Yap? geçerlili?i, ölçe?in teorik olarak ölçmesi beklenen yap?lar? do?ru bir ?ekilde ölçtü?ünü do?rulamay? amaçlar. Ölçe?in, özellikle Beck Depresyon Envanteri (BDE) veya Umutsuzluk Ölçe?i gibi ilgili yap?larla anlaml? ve beklenen yönde korelasyon göstermesi, onun yak?nsak geçerlili?inin kanıt?dır.

Güvenirlik

Kaynakta güvenilirlik bilgisi '-' olarak belirtilmi?tir. Ancak, **psikometrik** bir uyarlama çal??mas?nda (Uyarlama), ölçe?in iç tutarlı???n?n (Cronbach Alfa katsay?s?) ve genellikle test-tekrar test güvenilirli?inin incelenmesi zorunludur. Ö?renilmi? Çaresizlik Ölçe?i'nin Türkçe formunun, kabul edilebilir düzeyde bir iç tutarlı?k katsay?s?na (genellikle .70 ve üzeri) sahip oldu?u beklenir. Bu, ölçek maddelerinin ayn? yap?y? tutarlı? bir ?ekilde ölçtü?ünü gösterir.

Faktör Analizi

Ö?renilmi? Çaresizlik Ölçe?i'nin orijinal formu, genellikle at?f stillerinin üç temel boyutunu (içsellik, istikrarlı?k, küresellik) temsil eden faktörlere ayr?lı?r. Türkçe uyarlama çal??mas?nda (Boysan, 2019), ölçe?in dörtlü **depresyon** ve çaresizlik-umutsuzluk modelleriyle entegrasyonu incelenmi?tir. Bu durum, do?rulay?c? faktör analizi (DFA) kullan?larak ölçe?in orijinal çok boyutlu yap?s?n?n Türk kültüründe korunup korunmad???n?n veya yeni bir faktör yap?s?n?n ortaya ç?k?p ç?kmad???n?n test edildi?i anlam?na gelir. Sonuçlar, ölçe?in teorik yap?s?n?n güçlü bir ?ekilde desteklendi?ini göstermelidir.

Araç

Test Type: Uyarlama ve Öz Bildirim Ölçe?i

Format: Genellikle Likert tipi derecelendirme format? kullan?lı?r.

Language Available: Türkçe (Uyarlama), ?ngilizce (Orijinal)

Population Group: Yeti?kinler ve Ergenler. Klinik ve genel popülasyonlarda kullan?labılır.

Age Group: 16 ya? ve üzeri.

Population Details: Üniversite ö?rencileri, klinik hastalar veya genel yeti?kin örneklemeler üzerinde uygulanm???tır.

Test Methodology: Kat?l?mc?lardan, çe?itli hipotetik olumsuz olaylar kar??s?nda verecekleri tepkileri veya olaylar?n nedenlerine dair at?flar?n? belirli bir derecelendirme ölçe?i üzerinde belirtmeleri istenir.

Anahtar Kelimeler

ÖÇÖ, Ö?renilmi? Çaresizlik Teorisi, **Psikometri**, Bili?sel Davran??ç? Terapi, At?f Boyutlar?, Uyarlama.

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Uyarlama yazar? Boysan için bu bilgi kaynakta sa?lanmam??t?r.

Affiliation Email addresses: Uyarlama yazar? Boysan için bu bilgi kaynakta sa?lanmam??t?r.

Correspondence Address: Uyarlama yazar? Boysan için bu bilgi kaynakta sa?lanmam??t?r.

?zinler, Ücret ve Test Y?I?

Ölçe?in Türkçe uyarlamas? 2019 y?l?nda yay?nlanm??t?r. Ölçe?in ticari kullan?m?, orijinal ölçe?in sahiplerinin ve uyarlamay? yapan yazar?n (Boysan) izinlerine tabidir. Akademik ara?t?rma amaçl? kullan?m genellikle referans gösterilerek mümkün olabilmektedir. Ücret bilgisi kaynakta belirtilmemi?tir.

Kaynaklar

Boysan, M. (2019). An integration of quadripartite and helplessness-hopelessness models of depression using the Turkish version of the Learned Helplessness Scale (LHS). *British Journal of Guidance & Counselling*. doi: 10.1080/03069885.2019.1612033

Ek bilgi için ResearchGate üzerinden ilgili çal??maya eri?im sa?lanabilir: [researchgate.net](https://www.researchgate.net)

Ö?renilmi? Çaresizlik Ölçe?i Maddeleri

ÖNEML?: Ölçek maddeleri kaynak içerikte yer almamaktad?r. Maddeler için do?rudan uyarlama çal??mas?na (Boysan, 2019) ba?vurulmas? gerekmektedir.